УДК 378:796 DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-4-212-216

# СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Е.В. Гарина[1], А.М. Грошев[2], А.А. Зубов[1], А.А. Романов[3]

[1]Московский государственный университет геодезии и картографии, Москва, Россия
[2]Жуковский филиал «Стрела» Московского авиационного института (национальный исследовательский университет), Жуковский, Россия
[3]Московский колледж транспорта Российского университета транспорта (РУТ-МИИТ)

## Аннотация

Цель исследования – обосновать эффективность применения программы физической подготовки для систематических занятий физическими упражнениями студентов вузов.

Методы и организация исследования. Для педагогического эксперимента была разработана программа физической подготовки, осуществлялось анкетирование, проведены контрольные испытания. Результаты физической подготовленности были обработаны с помощью t-критерия Стьюдента. Исследование проводилось на базах Московского государственного университета геодезии и картографии и Жуковского филиала «Стрела» Московского авиационного института (национальный исследовательский университет) среди студентов 2-3-го курсов с февраля по июнь 2024 г.

Результаты исследования. В результате статистической обработки у студентов технических вузов отмечено повышение результатов по всем показателям. Данные, собранные в ходе обратной связи, показали, что результатами остались довольны 88,6% участников, у 86,4% студентов появилась мотивация и желание самостоятельно продолжать заниматься в домашних условиях по предложенной программе.

Заключение. Результаты эксперимента позволяют говорить о том, что комплексы упражнений подобраны верно, а систематические занятия с дозированной нагрузкой позволят поддерживать физическую активность на протяжении всего периода обучения в вузе и после его окончания.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия, физические упражнения, физическая подготовка, физическая подготовленность, студенты.

## SYSTEMATIC PHYSICAL EXERCISES IN STUDENTS' DAILY LIFE

**E.V. Garina[1], e-mail: garina82@inbox.ru, ORCID: 0000-0003-0792-388X**
**A.M. Groschev[2], e-mail: groshev2318@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8437-8953**
**A.A. Zubov[1], e-mail: azpower@yandex.ru, ORCID: 0009-0004-1852-5697**
**A.A. Romanov[3], e-mail: romanovaleksei17@icloud.com, ORCID: 0000-0002-5872-1025**

**[1]Moscow State University of Geodesy and Cartography, Moscow, Russia**
**[2]Zhukovsky branch "Strela" of the Moscow Aviation Institute (National Research University), Zhukovsky, Russia**
**[3]Moscow College of Transport of the Russian University of Transport RUT (MIIT), Moscow, Russia**

## Abstract

The purpose of the research is to substantiate the effectiveness of the physical training program for systematic physical exercise classes by university students.

Methods and organization of research. For the pedagogical experiment, a physical training program was developed. A questionnaire was conducted, control tests were carried out. The results of physical fitness were processed using the Student's t-test. The study was conducted at the Moscow State University of Geodesy and Cartography and the Zhukovsky branch «Strela» of the Moscow Aviation Institute (National Research University) among 2nd-3rd year students from February to June 2024.

Research results. As a result of statistical processing, student of technical universities showed an increase in results in all indicators. The data obtained during the feedback showed that 88.6% of participants were satisfied with the results, 86.4% of students had the motivation and desire to continue studying independently at home according to the proposed program.

Conclusion. The results of the experiment allow us to say that the exercise sets were selected correctly, and systematic classes with a dosed load will allow maintaining physical activity throughout the entire period of study at the university and after graduation.
**Keywords:** independent study, physical activity, physical training, physical fitness, students.

## ВВЕДЕНИЕ

С учетом избранной профессии студентам на протяжении всего периода обучения в вузе и после его окончания необходимо учитывать состояние своего здоровья, физическую подготовленность и дозированную нагрузку при систематических занятиях для поддержания физической активности. Как известно, к зачетным требованиям по предмету «Физическая культура» в вузах относится выполнение контрольных нормативов, с которыми студенты не всегда справляются с первой попытки. Недостаточная двигательная активность студентов в течение суток не позволяет выполнить требования, предъявляемые к предмету «Физическая культура», выполнить подготовку к сдаче норм ГТО, сохранить физическую форму и повысить уровень физической подготовленности. В своих исследованиях авторы [2, 3, 6, 7, 9] наглядно показывают недостаток физического развития и низкий уровень физической подготовленности студентов. Авторы [1, 8, 10] считают, что недостаточную двигательную активность можно компенсировать, включая в режим дня студента самостоятельные занятия. Это утверждение подчеркивает важность самостоятельной физической активности в жизни студента, особенно в условиях учебной нагрузки и ограниченного времени. Например, утренние или вечерние пробежки, короткие тренировки с использованием собственного веса в комнате общежития – все это доступно и не требует значительных затрат. Кроме того, студенты, организуя свои тренировки, учатся планировать распорядок дня и устанавливать приоритеты, что влияет на их академическую успеваемость и общее состояние здоровья, а также способствует развитию самодисциплины и саморегуляции.

**Цель исследования** – обосновать эффективность применения программы физической подготовки для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов вузов.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На базах Московского государственного университета геодезии и картографии и Жуковского филиала «Стрела» Московского авиационного института было проведено анкетирование среди студенток 2-3-го курсов (40 человек) с целью определения их интересов. Вопросы были составлены с помощью облачного сервиса Google-формы. Анкета состояла из 20 вопросов и содержала дихотомические, масштабные и открытые вопросы, а также вопросы на случай непредвиденных обстоятельств. Вопросы затрагивали всю имеющуюся аудиторию без разделения по возрастным критериям. Полученные ответы всех респондентов автоматически обсчитывались и преобразовывались в виде диаграмм в облачном сервисе Google-формы. В результате анализа полученных данных нами было выявлено, что 80% студентов хотели бы улучшить свою физическую форму, 20% – подготовиться к выполнению контрольных нормативов, 66% – хотели бы сделать упор на упражнения, которые повышают силовую выносливость.

На основании собранных данных была составлена программа физической подготовки для студентов с низким уровнем развития физических качеств [5]. К данной программе были разработаны учебно-методические рекомендации с иллюстрацией физических упражнений и их описанием, а также видеоматериал с пояснением техники выполнения каждого физического упражнения. В каждой части занятия физические упражнения выполнялись с точно дозированной нагрузкой. Студентки должны были заниматься по программе три раза в неделю в течение всего семестра. Программой предусматривалось выполнение подготовительных и подводящих упражнений в течение 24 занятий. В последующие 27 занятий студентки выполняли основные и соревновательные упражнения.

До начала исследования на двух базах была проведена оценка физической подготовленности обучающихся по показателям развития гибкости, скоростно-силовых и силовых способностей [4]. Из студенток 2-3-го курсов с низким уровнем двигательной подготовленности мы сформировали экспериментальную группу (28 человек).

На первом курсе студентами вузов были прослушаны лекции. На методико-практических

занятиях студенты приобрели навыки составления комплексов упражнений на развитие физических качеств и организацию занятий методом круговой тренировки. Также на занятиях студенты научились составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики. Для определения физического и функционального состояния организма студенты составляли индивидуальные карты по основным пробам, индексам и тестам.

В Telegram была создана группа, закреплена ссылка на папку с материалом, созданную в Яндекс-облаке. С участниками эксперимента осуществлялась обратная связь посредством личных сообщений или «беседы» в группе.

Эксперимент длился с февраля по июнь 2024 г. Все студенты, участвующие в эксперименте, были освобождены от учебных занятий по физической культуре. На протяжении всего эксперимента студенты присылали один раз в две недели видео с самостоятельным выполнением упражнений из основной части (по одному подходу каждого упражнения), чтобы мы смогли убедиться в правильности выполнения техники движений. Видео просматривалось и, если были ошибки в технике, о них сообщалось испытуемому.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По завершении эксперимента проводился контрольный срез, где испытуемые демонстрировали свою физическую подготовленность. Сравнивались показатели физической подготовленности до и после эксперимента. Результаты эксперимента представлены в таблице.

В результате статистической обработки по t-критерию Стьюдента ($P \leq 0,05$) удалось выявить следующее: достоверные сдвиги отмечались в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, подъеме туловища лежа на спине, прыжках в длину с места, стоя на гимнастической скамье наклоне вниз.

По завершении эксперимента было проведено анкетирование с целью оценивания организации мероприятия и выполнения предложенной программы физической подготовки.

Вопросы, как и в первом анкетировании, были составлены и обсчитывались с помощью облачного сервиса Google-формы. 100% участников ответили, что им понравился данный проект. Уровень организации мероприятия оценили на 5 баллов из 5: обратная связь – 88,6%; своевременность представления материала – 78,6%. Пользу от участия в проекте по 5-балльной шкале оценили следующим образом: 5 баллов – 65,4%, 4 балла – 33%, 3 балла – 1,6%. У 86,4% студентов появилась мотивация и желание продолжать самостоятельно заниматься в домашних условиях по данной программе. Полученными результатами довольны 88,6% участников. За время участия в проекте у 64,4% респондентов заметно улучшилось самочувствие.

**Таблица – Показатели эффективности физической подготовленности студентов вузов**
**Table – Indicators of the effectiveness of physical training of university students**

| № п/п | Упражнения Exercise | Контрольный срез Control assessment | Количество испытуемых Number of participants | Пол Sex | (x±m) | P |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) Bending and unbending arms in a prone position (number of times) | До Before | 28 | ж f | 1,42±1,19 | P≤ 0,05 |
| | | После After | 28 | ж f | 7,42±2,72 | |
| 2. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) Raising the body from a supine position in 1 minute (number of times) | До Before | 28 | ж f | 22,84±5,55 | P≤0,05 |
| | | После After | 28 | ж f | 36,21±6,01 | |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) Long jump from a standing position (cm) | До Before | 28 | ж f | 147,68±12,15 | P≤0,05 |
| | | После After | 28 | ж f | 168,26±12,97 | |
| 4. | Стоя на гимнастической скамье наклон вниз (см) Standing on a gymnastic bench, tilt down (cm) | До Before | 28 | ж f | 10,05±3,87 | P≤0,05 |
| | | После After | 28 | ж f | 17,57±4,19 | |

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты эксперимента позволяют говорить о том, что комплексы упражнений подобраны верно, а систематические занятия с дозированной нагрузкой позволят поддерживать физическую активность на протяжении всего периода обучения в вузе и после его окончания. Программа физической подготовки для студентов с низким уровнем физической подготовленности внедрена на кафедре физического воспитания Московского государственного университета геодезии и картографии и на кафедре гуманитарных наук Жуковского филиала «Стрела» МАИ.

**ЛИТЕРАТУРА:**


1. Акишин, Б. А. Физическая культура и спорт в жизни студента, мотивации к занятиям спортом / Б. А. Акишин, Р. А. Юсупов, Е. Б. Титова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. Казань, 24-27 ноября 2016 г. / под ред. Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина, Т. Ю. Покровской. – Казань : Изд-во «Фолиант», 2016. – С. 18-21.
2. Алешина,Л.И.Влияние двигательной активности на функциональное состояние кардиореспираторной системы студентов-первокурсников / Л. И. Алешина,Т. Г. Щербакова, Т. А. Андреенко, Е. А. Ниналтовская, Т. В. Бахнова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 3. – С. 174-180. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-3-174-180.
3. Борисов, Е. С. Годовая динамика двигательной активности студентов, проживающих в условиях сурового климата (на примере Республики Саха (Якутия) / Е. С. Борисов, О. Г. Румба, В. В. Храмов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 3. – С. 181-190. DOI:10.36028/2308-8826-2024-12-3-181-190.
4. Гарина, Е. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре со студентами медицинского вуза / Е. В. Гарина, С. В. Лепешкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 67-71.
5. Гарина, Е. В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов по предмету физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. В. Гарина, Н. Н. Воронова. – Москва; Ярославль : «Канцлер», 2021. – 68 с.
6. Зотова, Ф. Р. Мотивы и препятствия физической активности студентов университетов / Ф. Р. Зотова, Г. Ф. Хамидуллина, Е. В. Бубякина. А. Н. Карпов. Р. Г. Хуснутдинова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № S – С. 103-114 . DOI: 10.36028/2308-8826-2023-11-S-103-114.
7. Зотова, Ф. Р. Физическая подготовленность студентов и их участие в выполнении нормативов комплекса ГТО: сравнительный анализ / Ф. Р. Зотова, Г. Ф. Хамидуллина, Ф. А. Мавлиев и др. // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 3. – С. 203-212. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-3-203-212.
8. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. № 360. – С. 143-147.
9. Кусюмов, Н. К. Физическая культура и спорт в жизни студента, мотивации к занятиям спортом / Н. К. Кусюмов, Э. В. Галимова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. Казань, 24-27 ноября 2016 г. / под ред. Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина, Т. Ю. Покровской. – Казань : Изд-во «Фолиант», 2016. – С. 78-80.
10. Листкова М.Л. Самостоятельные занятия студентов физической культуры в структуре физического воспитания вуза / М. Л. Листкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14. – № 4. – С. 87-92


**REFERENCES:**


1. Akishin B.A., Yusupov R.A. and Titova E.B. (2016), “Physical education and sports in the student’s life, motivation for sports” Physical education and students’ sports through the eyes of students: materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 85th anniversary of Kazan National Research Technical University- KAI, Kazan, November 24-27, 2016, Kazan: Publishing House «Foliant», pp.18-21.
2. Alyoshina L.I., Shcherbakova T.G., Andreenko T.A., Ninaltovskaya E.A., Bahnova T.V. Impact of motor activity on the functional state of the cardiorespiratory system of 1st-year students. Science and sport: current trends, 2024, vol.12, no. 3. – pp. 174-180. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-3-174-180.
3. Borisov E.S., Rumba O.G., Khramov V.V. Annual dynamics of motor activity of students living in harsh climate conditions (on the example of the Sakha Republic (Yakutia). Science and sport: current trends, 2024, vol. 12, no. 3. – pp. 181-190. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-3-181-190.
4. Garina E.V. and Lepeshkina S.V. (2022) Organization of independent physical education classes with medical university students”, Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University, No.4 (206), pp. 67-71.
5. Garina E.V. and Voronova N.N. (2021) “Independent physical exercise classes for students majoring in physical education”, Moscow; Yaroslavl: «Kantsler», 68 p.
6. Zotova F.R., Hamidullina G. F., Bubyakina E.V., Karpov A. N., Khusnutdinova R.G. Motives and Obstacles to Physical Activity of University Students. Science sport:

current trends. , 2023, vol. 11, no. S. – pp. 103-114. DOI: 10.36028/2308-8826-2023-11-S-103-114
7. Zotova F.R., Hamidullina G.F., Mavliev F.A., Bubyakina E.V., Skiba I.A., Zakirova A.A. Physical fitness of students and their participation in the implementation of the GTO complex standards: a comparative analysis. Science and sport: current trends, 2024, vol. 12, no. 3. – pp. 203-212. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-3-203-212.
8. Ilyin A.A., Marchenko K.A., Kapilevich L.V. and Davletyarova K.V. (2012) "Forms and methods of motivating students to engage in physical education", Bulletin of Tomsk State University – Tomsk State University Journal, No.360, pp. 143-147.
9. Kusyumov N.K. and Galimova E.V. (2016), "Physical education and sports in the student's life, motivation for sports" Physical education and student sports through the eyes of students: materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 85th anniversary of KNITU-KAI. Kazan, November 24-27, 2016, Kazan: Publishing House «Foliant», pp. 78-80.
10. Listkova M.L. (2019), "Independent classes of physical education students in the structure of physical education of the university", Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical education and sport, Vol. 14, No.4, pp. 87-92.

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

Гарина Евгения Владимировна (Garina Evgeniya Vladimirovna) – старший преподаватель; Московский государственный университет геодезии и картографии; 105064, Россия, г. Москва, Гороховский переулок, 4; e-mail: garina82@inbox.ru, ORCID: 0000-0003-0792-388X.

Грошев Андрей Михайлович (Groschev Andrey Mikhaylovich) – кандидат педагогических наук, доцент; Жуковский филиал «Стрела» Московского авиационного института (национальный исследовательский университет); 140180, Россия, Московская область, г. Жуковский, ул. Жуковского, 8; e-mail: groshev2318@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8437-8953.

Зубов Андрей Александрович (Zubov Andrey Aleksandrovich) – кандидат технических наук, доцент; Московский государственный университет геодезии и картографии; 105064, Россия, г. Москва, Гороховский переулок, 4; e-mail: azpower@yandex.ru, ORCID: 0009-0004-1852-5697.

Романов Алексей Алексеевич (Romanov Alexey Alekseevich) – кандидат педагогических наук, преподаватель; Московский колледж транспорта Российского университета транспорта (РУТ-МИИТ); 129626, Россия, г. Москва, Кучин переулок, 14; e-mail: romanovaleksei17@icloud.com, ORCID: 0000-0002-5872-1025.

• Поступила в редакцию 05 ноября 2024 г.
• Принята к публикации 04 декабря 2024 г.

**ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ**

Гарина, Е.В. Систематические занятия физическими упражнениями в повседневной жизни студента / Е.В. Гарина, А.М. Грошев, А.А. Зубов, А.А. Романов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 4. – С. 212-216. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-4-212-216.

**FOR CITATION**

Garina E.V., Groschev A.M., Zubov A.A., Romanov A.A. Systematic physical exercises in students' daily life. Science and sport: current trends, 2024, vol. 12, no. 4. – pp. 212-216. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-4-212-216.